

**Fédération Française  
des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois**

**COMMISSION SPÉCIALISÉE DES DUAN  
ET GRADES ÉQUIVALENTS  
VALORISATION DES PRATIQUES**

Règlement Spécifique  
Wushu Sportif Taolu

**FFAEMC**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

2022

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

# Règlement spécifique pour les duan de Wushu sportif / Taolu

Le Wushu sportif / Taolu désigne collectivement toutes les épreuves de forme de la fédération Internationale de Wushu (IWuF).

On distingue :

- les styles « externes » :
  - de compétition : changquan, nanquan ;
  - classiques : kungfu ;
- les styles « internes » : Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan (de compétition et classiques).

## CRITÈRES D'ÉVALUATION

Le système d'évaluation propose des points de repère simplifiés pour le candidat et un référentiel d'évaluation et de notation pour les juges.

Ce système repose sur des grilles de critères d'une part, et d'une définition des niveaux d'acquisition d'autre part.

### Grille des critères d'évaluation

Technique de jambes et déplacements	Utilisation correcte des jambes et plus largement du bas du corps, incluant la taille. Équilibre, force, stabilité, enracinement.
Technique de bras	Utilisation correcte des techniques de bras (Force, placement, précision)
Position du dos - Attitude générale	Alignement de l'axe vertébral, dos, tête, épaules. Justesse des attitudes.
Intention – Coordination – Engagement	Coordination corps / mental, liaison action / impact / souffle, regard, contrôle de soi, détermination, décision juste.
Respect des principes – Compréhension de sa pratique	Connaissance des formes, des principes d'usage de la force, du souffle, des déplacements liés à la pratique de chaque style.
Soutenance du mémoire	Présenter son sujet avec clarté, démontrer ses connaissances et en apportant des éclairages montrer sa compréhension

## Définition des niveaux d'acquisition sur une note de 30 points

<b>Totalement acquis : 20 à 30 points</b>	→ Très bonne maîtrise de la capacité évaluée → L'impression générale est très bonne
<b>Partiellement acquis : 15 à 19 points</b>	→ Bonne maîtrise de la capacité évaluée → L'impression générale est bonne
<b>Insuffisamment acquis : 9 à 14 points</b>	→ Maîtrise partielle de la capacité évaluée → L'impression générale est mitigée
<b>Non acquis : 0 à 8 points</b>	→ Pas de maîtrise de la capacité évaluée → L'impression générale est mauvaise

### Tenue

Le candidat devra se présenter dans une tenue en conformité pour l'ensemble des épreuves, soit :

- tenue chinoise unie à manches courtes ou longues.
- Aucune publicité ne peut être inscrite sur la tenue autre que les inscriptions liées à l'école ou à l'art lui-même.

### Mode opératoire pour l'UV des applications martiales

Posture d'attaque et de défense des applications martiales (Gong Fang) : le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Garde haute et ½ position du cavalier et lance son attaque sans prise de distance et sans essai.



# ÉPREUVES DE TAOLU INTERNE

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN INTERNE

L'examen du 1<sup>er</sup> Duan du Taolu interne est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 20. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 5 : Poussées de mains (Tuishou)

### *UV 1 – Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)*

#### **Partie 1 : Techniques de base – Jibengong**

Il est demandé :

- les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas sur la droite « You Ce Bu », pas sur la gauche « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en 5 aller simple, sur 4 pas.
- 3 techniques associant un déplacement et une technique de bras combinés en 3 allers simples, sur 4 pas (voir annexe).

#### **Partie 2 : Enchaînements – Zuhelianxi**

Il est demandé 3 séries techniques enchainées, composées de 3 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut)

### *UV 2 : Forme codifiée – Taolu*

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF.

### *UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong Fang Taiji Taolu*

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues du Taolu présenté. Il peut être demandé au maximum 3 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle.

### *UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu*

Le candidat réalisera des défenses sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu) :  
5 attaques au choix pourront être demandées parmi la liste suivante :

- Coup de poing direct (Chongquan)
- Coup de poing circulaire (Guanquan)
- Coup de poing descendant (Piquan)
- Coup de pied direct (Dian Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding Tui)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes principales de l'interne (Neijia) : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

### ***UV 5 : Les poussées de mains – Tuishou***

Le candidat devra réaliser :

- les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position de vis-à-vis Gong bu/Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit.
- les 2 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu / Xu pu : parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An ».



**FFaemc**

**arts énergétiques  
et martiaux chinois**

---

**TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU**

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN INTERNE

L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan du Taolu interne est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 20.

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 5 : Poussées de mains (Tuishou)

### ***UV 1 – Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)***

#### **Partie 1 : Techniques de base – Jibengong**

Il est demandé :

- les cinq pas (avancer « Shangbu », reculer « Tuibu », pas sur la droite « You Ce Bu », pas sur la gauche « Zuo Ce Bu » et conserver le centre « Zhong Bu ») en 5 aller simple.
- 5 techniques associant un déplacement et une technique de bras combinés en 3 allers simples (voir annexe).

#### **Partie 2 : Enchaînements – Zuhelianxi**

Il est demandé 4 séries techniques enchainées, composées de 4 mouvements exécutés à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut)

### ***UV 2 : Forme codifiée – Taolu***

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 20 mouvements.

### ***UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong Fang Taiji Taolu***

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues du Taolu présenté. Il peut être demandé au maximum 3 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle.

### ***UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu***

Le candidat réalisera des défenses sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu) : 6 attaques au choix pourront être demandées parmi la liste suivante :

- Coup de poing direct (Chongquan)
- Coup de poing circulaire (Guanquan)

- Coup de poing descendant (Piquan)
- Coup de pied direct (Dian Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding Tui)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 4 portes principales de l'interne (Neijia) : Parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

### ***UV 5 : Les poussées de mains – Tuishou***

Le candidat devra démontrer :

- les 4 cercles fondamentaux à une main à partir de la position de vis-à-vis Gong bu / Xu pu : circulaire intérieur, circulaire extérieur, verticaux et en huit.
- les 4 portes principales du Tuishou à deux mains à partir de la position de vis-à-vis Gong bu / Xu pu : parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An ».



**FFaemc**

**arts énergétiques  
et martiaux chinois**

---

**TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU**

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN INTERNE

---

L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan du Taolu interne est composé de 5 épreuves, notées chacune sur 20. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Forme codifiée (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée (Gong Fang Taiji Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 5 : Poussées de mains (Tuishou)

### ***UV 1 – Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)***

#### **Partie 1 : Techniques de base – Jibengong**

Il est demandé 5 techniques enchaînées à droite et à gauche associant un déplacement et une technique de bras combinés. Ces techniques de bras et de jambes devront intégrer un travail utilisant différents angles et rotations.

#### **Partie 2 : Enchaînements – Zuhelianxi**

Il est demandé 6 séries techniques enchainées, composées de 4 mouvements exécutées à partir de la position d'attente « Wuji » qui seront réalisées 2 fois (dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut)

### ***UV 2 : Forme codifiée – Taolu***

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 30 mouvements.

### ***UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong Fang Taiji Taolu***

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues du Taolu présenté. Il peut être demandé au maximum 4 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

### ***UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu***

Le candidat réalisera des défenses sur attaques désignées (Gong Fang Ji Shu) : 8 attaques au choix pourront être demandées parmi la liste suivante (4 poings et 4 jambes) :

- Coup de poing direct (Chongquan)
- Coup de poing circulaire (Guanquan)
- Coup de poing descendant (Piquan)
- Revers de poing (Bianquan)



- Frappe des deux paumes directes (Shuang Tui Zhang)
- Coup de pied direct (Dian Tui)
- Coup de pied de côté (Chuai Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding Tui)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant les 8 portes de l'interne (Neijia) : Peng, Lü, Ji, An, Cai, Lie, Zhou (coude), Kao (épaule-corps), ainsi qu'avec les techniques de jambes « Tuifa », de frappe avec les bras « Dafa », de projections « Shuaifa » ou de clefs « Nafa » sont possibles.

### ***UV 5 : Les poussées de mains – Tuishou***

Le candidat devra démontrer les 8 portes principales du Tuishou à deux mains, à partir de la position de vis-à-vis Gong bu / Xu pu : parer « Peng », tirer « Lü », presser « Ji », appuyer « An », tordre « Cai », séparer « Lie », coude « Zhou », épaule « Kao ».



**FFaemc**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN INTERNE

L'examen du 4<sup>ème</sup> Duan du Taolu interne est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1** : Enchaînements à mains nues et avec arme courte : épée, éventail, sabre... (Zuhelianxi)
- **UV 2** : Forme codifiée à mains nues (Taolu)
- **UV 3** : Forme codifiée avec arme courte (Taolu) : épée, éventail, sabre...
- **UV 4** : Applications de la forme Gong Fang des Taolus à mains nues et avec armes

### ***UV 1 : Enchaînements à mains nues et avec arme courte : épée, éventail, sabre... (Zuhelianxi)***

Il est demandé :

- 3 séries techniques à mains nues enchaînées, composées de 3 à 5 mouvements, exécutées à partir de la position d'attente « Wuji ».
- 3 séries techniques avec arme courte enchaînées, composées de 3 à 5 mouvements, exécutées à partir de la position d'attente « Wuji ».

### ***UV 2 : Forme codifiée à mains nues – Quanshu Taolu***

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme de son école qui devra comporter au minimum 40 mouvements ou une forme issue du programme de progression technique CT Wushu.

### ***UV 3 : Forme codifiée avec arme courte (Taolu) : épée, éventail, sabre...***

Le candidat réalise une forme avec arme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 16 mouvements.

### ***UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu***

Le candidat doit réaliser :

- Un Gong Fang du Taolu à mains nue. Ces applications sont à choisir parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec armes. Ces applications sont à choisir parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 4 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

→ Les épées et sabres utilisées pour cette épreuve seront en mousse de préférence (Duanbing en mousse).

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN INTERNE

L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan du Taolu interne est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1** : Enchaînements à mains nues et avec arme courte : épée, éventail, sabre... (Zuhelianxi)
- **UV 2** : Forme codifiée à mains nues (Taolu)
- **UV 3** : Forme codifiée avec arme courte (Taolu) : épée, éventail, sabre...
- **UV 4** : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)

### ***UV 1 : Enchaînements à mains nues et avec arme courte : épée, éventail, sabre... (Zuhelianxi)***

Il est demandé :

- 5 séries techniques à mains nues enchaînées, composées de 3 à 5 mouvements, exécutées à partir de la position d'attente « Wuji », dont 2 multidirectionnelles.
- 5 séries techniques avec arme courte enchaînées (au choix parmi l'épée, l'éventail et le sabre), composées de 3 à 5 mouvements, exécutées à partir de la position d'attente « Wuji », dont 2 multidirectionnelles.

### ***UV 2 : Forme codifiée à mains nues – Quanshu Taolu***

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 48 mouvements.

### ***UV 3 : Forme codifiée avec arme courte (Taolu) : épée, éventail, sabre...***

Le candidat réalise une forme avec arme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 24 mouvements.

### ***UV 4 : Applications de la forme - Gong Fang Taolu***

Le candidat doit réaliser :

- Un Gong Fang du Taolu à mains nues. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec arme courte. Ces applications sont choisies parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 6 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois à vitesse réelle.

→ Les épées et sabres utilisées pour cette épreuve seront en mousse de préférence (Duanbing en mousse).

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN INTERNE

---

L'examen du 6<sup>ème</sup> Duan du Taolu interne est composé de 4 épreuves, notées chacune sur 30. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Forme codifiée à mains nues (Taolu)
- UV 2 : Forme codifiée avec arme
- UV 3 : Applications de la forme (Gong Fang des Taolus)
- UV 4 : Mémoire

### ***UV 1 : Forme codifiée à mains nues – Quanshu Taolu***

Le candidat réalise une forme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 48 mouvements.

### ***UV 2 : Forme codifiée avec arme***

Le candidat réalise une forme avec arme (Taolu). Il peut choisir une forme reconnue dans les règlements de compétition IWuF qui devra comporter au minimum 30 mouvements.

### ***UV 3 : Applications des formes – Gong Fang Taiji Taolu***

Le candidat doit réaliser :

- Un Gong Fang du Taolu à mains nues. Ces applications sont à choisir parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.
- Un Gong Fang du Taolu avec chaque arme. Ces applications sont à choisir parmi la liste des techniques réalisées dans la forme présentée.

Il peut être demandé au maximum 6 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

→ Les épées et sabres utilisés pour cette épreuve seront en mousse de préférence (Duanbing en mousse).

### ***UV 4 : Mémoire***

Le candidat rédigera un mémoire personnel sur un sujet approuvé par la CSDGE-VP. Le mémoire fera au minimum cinq pages (typo 12) et sera suivi d'une soutenance orale (20 min.) devant un jury.

## ANNEXE DES ÉPREUVES DE TAOLU INTERNE

Dans les épreuves UV 1 –Techniques de base (Jibengong) du 1<sup>er</sup> au 3<sup>eme</sup> Duan, les techniques demandées seront choisies dans la liste ci-dessous.

### JIBENGONG POUR UV 1 – 1<sup>ER</sup> DUAN

Techniques de base pour le Taijiquan style Yang	
La grue blanche déploie ses ailes	Baihe liang chi
Brosser genou	Lou xiao bu
Parer et donner un coup de poing	Jin bu ban lan chui
Frapper les oreilles du tigre	Shuang feng guan er
La fille de jade tisse et lance la navette	Yu nu Chuan suo
Fermeture apparente	Ru feng si bi
Flatter l'encolure du cheval	Gao tan ma
Attraper le tigre	Pi shen fu hu
Coup de talon	Deng jiao
Coup de pied en pointe	Fen jiao

Techniques de base pour le Taijiquan style Chen	
La grue blanche déploie ses ailes	Bai he liang chi
Marche oblique	Xie xing
Brosser genou	Lou xiao bu
Coup de poing couvert par la main	Yan shou gong quan
Le gardien céleste pile le mortier	Jin gang dao dui
Draquer le corps avec les poings	Pi shen chui
Le dragon vert émerge de l'eau	Qing long chu shui
Pousser des deux mains	Shuang tui shou
Poings canon en avant	Dang tou pao
Coup de pied claqué	Ca jiao

Techniques de base pour le Xingyiquan (les 5 poings et 4 premiers animaux)	
Poing en métal – Poing se dédoublant	Pi quan
Poing en bois – Ecrasement du poing	Beng quan
Poing de la terre – Poing en croisement	Heng quan
Poing du feu – Poing canon	Pao quan
Poing de l'eau – Poing de forage	Zuan quan
Dragon	Long xing
Tigre	Hu xing
Coq	Ji xing
Cheval	Ma xing

### Techniques de base pour le Bagua zhang (les 8 paumes)

Le tigre féroce descend de la montagne	Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes	Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule	Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche	Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine	Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes	Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol	Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes	Qing long tan zhua

### JIBENGONG POUR UV 1 – 2<sup>ÈME</sup> DUAN

#### Techniques de base pour le Taijiquan style Yang

Saisir la queue de l'oiseau	Lan que wei
Séparer la crinière du cheval sauvage	Yema fen zong
Lever les mains	Ti shou
Serpent rampe	Xia shi
Poing sous le coude	Zhou di kan chui
Vol oblique	Xie fei shi
Brosser et donner un coup de poing	Lou xi da chui
Tourner et donner un coup de revers du poing	Zhuan shen pie shen chui
Tirer à l'arc sur le tigre	Wan gong she hu
Faisan doré se tient sur une patte	Jin ji tu li
Coup de pied lotus	Zhuan shen bai jiao

#### Techniques de base pour le Taijiquan style Chen

Attacher le pan du vêtement avec indolence	Lan za yi
Simple fouet	Dan bian
Mouvoir les mains comme des nuages	Yun shou
Séparer la crinière du cheval sauvage	Yema fen zong
le dragon rampant au sol	Que di long
Avancer et former les 7 étoiles	Shang bu qi xing
Reculer et chevaucher le tigre	Xia bu kua hu
Poing sous le coude	Zhou di kan quan
Coup de poing vers le sol	Ji di chui
Coup de talon latéral	Deng yi gen

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

**Techniques de base pour le Xing yi quan (les 12 animaux)**

Dragon	Long xing
Tigre	Hu xing
Coq	Ji xing
Cheval	Ma xing
Singe	Hou xing
Hirondelle	Yan xing
Faucon	Yao xing
Serpent	She xing
Ours	Xiong xing
Aigle	Ying xing
Vautour	Tai xing
Crocodile	Eyu xing

**Techniques de base pour le Bagua Zhang (les 8 grands changements)**

Paume souple du serpent	She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce	Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre	Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse)	Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos	Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval	Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière	Fan shen bei cha zhang
Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche	Ting shen ban kou zhang

**JIBENGONG POUR UV 1 – 3<sup>ÈME</sup> DUAN****Techniques de base pour le Taijiquan style Yang**

Simple fouet	Dan bian
Jouer du Pipa	Shou hui pipa
Repousser le singe	Dao nian hou
L'aiguille au fond de la mer	Hai di zen
Les mains bougent comme des nuages	Yun shou
Retourner le tigre sur la montagne	Bao hu gui shan
Comme un éventail	Shan tong bi
Aller vers les 7 étoiles	Shang bu qi xing
Se tourner, serpent blanc darde sa langue	Fan shen bai she tu xin
Transpercer avec la main	Chuan zhang
Reculer et chevaucher le tigre	Tui bu kua hu

### Techniques de base pour le Taijiquan style Chen

Six verrouillages et quatre fermetures	Liu feng si bi
Enrouler les bras sur l'arrière	Dao juan gong
Petite saisie et frappe	Xiao qin da
Embrasser la tête et repousser la montagne	Bao tou tui shan
Le faisan doré se tient sur une patte	Jin ji du li
La fille de jade tisse et lance la navette	Yu nu chuan suo
Balancer le pied et tomber avec les pieds en fourche	Bai jiao die cha
Double coup de pied sauté	Ti er qi
Saut tourbillon	Xuan feng jiao
Croise les pieds et balayer le Lotus	Shi zi jiao

### Techniques de base pour le Xing yi quan (les 12 animaux)

Dragon	Long xing
Tigre	Hu xing
Coq	Ji xing
Cheval	Ma xing
Singe	Hou xing
Hirondelle	Yan xing
Faucon	Yao xing
Serpent	She xing
Ours	Xiong xing
Aigle	Ying xing
Vautour	Tai xing
Crocodile	Eyu xing

### Techniques de base pour le Bagua zhang (les 8 paumes)

Le tigre féroce descend de la montagne	Meng hu chu shan
L'oiseau roc déploie ses ailes	Da peng zhan chi
Le jeune lion ouvre la gueule	Shi zi zhang kou
Le singe blanc offre une pêche	Huai zhong xian tao
Prendre la lune contre la poitrine	Huai zhong bao yue
L'ours noir étend ses pattes	Hei xiong tan bi
Pointer le ciel, transpercer le sol	Zhi tian cha di
Le dragon turquoise montre ses griffes	Qing long tan zhua



### Techniques de base pour le le Bagua Zhang (les 8 grands changements)

Paume souple du serpent	She xing shun shi zhang
Paume du dragon qui transperce	Long xing chuan shou zhang
Tourner le dos en arrière et frapper le tigre	Hui shen da hu zhang
L'hirondelle virevolte (paume qui couvre et qui renverse)	Yan fan gai shou zhang
Tourner le corps, paume au-dessus du dos	Zhuan shen fan bei zhang
Vriller le corps et flatter l'encolure du cheval	Ning shen tan ma zhang
Balancer le corps et diriger la paume vers l'arrière	Fan shen bei cha zhang
Le corps qui tourne, la paume qui tire et qui accroche	Ting shen ban kou zhang

### ARMES DU TAOLU INTERNE

#### Armes simples

Épée	Jian
Sabre	Dao
Bâton	Gun
Lance	Qiang
Hallebarde	Dadao
Bâton court	Bian gan
Canne	Zhang
Sabre à deux mains	Zhan ma dao
Grande lance	Da qiang

#### Armes doubles

Paire de sabres	Shuang dao
Paire d'épées	Shuang jian
Double bâton court	Shuang bian gan
Paire de croissants de lune	Shuang yue liang dao
Double pointes du juge	Shuang Pan guan bi
Double corne de cerf	Shuang kylin dao
Double demi-lune	Shuang ziwu yangyuan yue

#### Armes flexibles (articulées)

Cravache	Fu chen
Éventail	Shan

## FORMES CODIFIÉES À MAINS NUES ET AVEC ARMES (titre ajouté à vérifier)

Le candidat peut choisir des Taolu dans la liste des épreuves des compétitions IWuF.

Le candidat peut effectuer des Taolu dans différents styles pour un même Duan.

### 1<sup>er</sup> Duan

Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	XING yi quan
24 mouvements	24 mouvements	Ding shi ba zhang	Wu xing quan
32 mouvements	36 mouvements	Bagua 24	Lian huan quan
1ère partie 88	Lao jia yi lu		

### 2<sup>ème</sup> Duan

	Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	Xing yi quan
Mains nues	32 mouvements	36 mouvements	Bagua 24 mouvements	Er shi xing quan
	2 premières parties du 88	Lao jia yi lu	Ba da zhang	Lian huan quan
	40 mouvements	Forme classique		
Armes courtes	32 mouvements jianshu	36 mouvements jianshu	Bagua jianshu	Xing yi jianshu
	Éventail Shan	Éventail Shan		

### 3<sup>ème</sup> Duan

	Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	Xing yi quan
Mains nues	40 mouvements	Forme classique	Ba da zhang	Ba shi quan
	42 mouvements	56 mouvements	Bagua Youshen lian huan zhang	Er shi xing quan
	Forme classique	Lao jia er lu (Pao chui)		
Armes courtes	Lance 16 mouvements Qiangshu	Bâton Gunshu	Zhanshen Qiangshu	Xing yi Gunshu
	Bâton 32 mouvements Gunshu	Lance Qiangshu		

#### 4<sup>ème</sup> Duan

	Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	Xing yi quan
<b>Mains nues</b>	48 mouvements	56 mouvements	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan
	42 mouvements	Lao jia er lu (Pao chui)		Ba shi quan
	Forme classique			
<b>Armes</b>	42 mouvements Jianshu	Forme classique Jianshu	Bagua jianshu	Xing Yi Daoshu
	26 mouvements Qiangshu	Daoshu	Zhanshen Qiangshu	Xing Yi Qiangshu
	Forme classique Jianshu	Éventail Shan		
	Éventail Shan	Gunshu		

#### 5<sup>ème</sup> Duan

	Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	Xing yi quan
<b>Mains Nues</b>	48 mouvements	56 mouvements	Bagua Youshen lian huan zhang	Ba zi gong quan
	88 mouvements	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui
	optionnel			
<b>Armes</b>	36 mouvements Daoshu	Guan Daoshu	Bagua Daoshu	Bian gan
	42 mouvements Jianshu	Gunshu		Xing yi Jianshu
	26 mouvements Qiangshu	Qiangshu		Xing yi daoshu
	32 mouvements Gunshu	Daoshu		Xing yi Gunshu
	Forme classique Jian	36 mouvements Jianshu		Xing yi Qiangshu

## 6<sup>ème</sup> Duan

	Taiji Quan Yang	Taiji Quan Chen	Bagua Zhang	Xing yi quan
Mains Nues	88 mouvements	56 mouvements	Bagua Youshen lian Huan zhang	Ba zi gong quan
	108 mouvements	Lao jia er lu (Pao chui)		Zha shi chui
	optionnel			
Armes		Shuang Jianshu Shuang Dao Guan Dao	Bagua ziwu yang yuan yue	



FFaemc

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

# ÉPREUVES DE TAOLU EXTERNE

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>er</sup> DUAN EXTERNE

L'examen du 1<sup>er</sup> Duan Changquan ou Nanquan est composé de 3 épreuves réparties en 5 UV notées chacune sur 20. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 5 : Assaut technique (Sanshou)

### ***UV 1 – Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)***

Il est demandé 6 techniques de base, dont 3 positions de base avec 3 techniques de mains différentes et 3 techniques de jambes exécutées en aller simple sur quatre pas, en avançant ou en reculant, plus une chute avant et une chute arrière.

Le candidat exécute 3 séries techniques enchaînées, composées de 3 mouvements comprenant au moins 1 technique de jambes et une technique de bras. Les candidats exécutent les séries en aller-retour.

### ***UV 2 : Formes – Taolu***

Le candidat réalise 1 forme codifiée (Taolu) à mains nues. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 15 à 20 mouvements.

### ***UV 3 : Applications martiales du Taolu – Gong Fang Taolu***

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues du Taolu présenté. Il peut être demandé au maximum 3 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

### ***UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu***

Le candidat devra présenter 4 défenses sur attaques (2 de poings directs et 2 de jambes directes).

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par deux fois les jambes (Tui), et par deux fois les bras (Da).

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### ***UV 5 : Assaut technique***

Pour l'UV 5, le candidat devra effectuer un assaut technique selon les règles du Sanshou sur 2 minutes.

#### ***Sanshou***

Il est demandé un assaut technique afin d'évaluer les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.



**FFAEMC**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2<sup>ème</sup> DUAN EXTERNE

---

L'examen du 2<sup>ème</sup> Duan Changquan ou Nanquan est composé de 3 épreuves réparties en 5 UV notées chacune sur 20. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- UV 2 : Formes (Taolu)
- UV 3 : Applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- UV 4 : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- UV 5 : Assaut technique (Sanshou)

### ***UV 1 – Techniques de base (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)***

Il est demandé 8 techniques minimum de base, dont 3 positions de base avec 3 techniques de mains différentes et 3 techniques de jambes exécutées en aller simple sur quatre pas, en avançant ou en reculant, plus une chute avant et une chute arrière.

Le candidat exécute 4 séries techniques enchaînées, composées de 4 mouvements comprenant au moins 1 technique de jambes et une technique de bras. Les candidats exécutent les séries en aller-retour.

### ***UV 2 : Formes – Taolu***

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) à mains nues. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 20 à 24 mouvements.

### ***UV 3 : Applications martiales du Taolu – Gong Fang Taolu***

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues du Taolu présenté. Il peut être demandé au maximum 3 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

### ***UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu***

Le candidat devra présenter 6 défenses sur attaques (3 de poings directs et 3 de jambes directes).

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant par deux fois les jambes (Tui), et par deux fois les bras (Da).

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### **UV 5 : Assaut technique**

Pour l'UV 5, le candidat devra effectuer un assaut technique selon les règles du Sanshou sur 2 minutes.

#### **Sanshou**

Il est demandé un assaut technique afin d'évaluer les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.



FFaemc

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3<sup>ème</sup> DUAN EXTERNE

---

L'examen du 3<sup>ème</sup> Duan Changquan ou Nanquan est composé de 3 épreuves réparties en **5 UV** notées chacune sur 20. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1** : Enchaînements (Zuhelianxi)
- **UV 2** : Formes (Taolu)
- **UV 3** : Applications du Taolu (Gong Fang Taolu)
- **UV 4** : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)
- **UV 5** : Assaut technique (Qi Na Shu)

### **UV 1 – Enchaînements (Zuhelianxi)**

Le candidat exécute 3 séries techniques enchainées, composées de 3 mouvements, comprenant au moins 1 technique de jambes et une de bras, une projection et une clé. Les candidats exécutent les séries demandées en aller-retour.

### **UV 2 : Formes – Taolu**

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) dont une à mains nues et une avec arme longue ou courte. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF.

### **UV 3 : Applications martiales de la forme codifiée – Gong Fang Taolu**

Le candidat doit réaliser un Gong Fang à partir de techniques issues de chacun des Taolus présentés. Il peut être demandé au maximum 3 applications techniques que le candidat doit réaliser en situation de combat avec un ou plusieurs partenaires. Il démontrera une fois au ralenti et une fois vitesse réelle.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

### **UV 4 : Applications martiales – Gong Fang Ji Shu**

Le candidat sera interrogé selon le choix des examinateurs sur 5 attaques demandées parmi la liste suivante :

- Coup de poing direct (coup de marteau) (Gong Bu Chongquan)
- Coup de poing circulaire (Gong Bu Guanquan)
- Coup de poing descendant (Gong Bu Piquan)
- Coup de pied de côté (Chuai Tui)
- Coup de pied circulaire (Ce Ding Tui)
- Revers de poing (Gong Bu Bianquan)
- Coup de poing remontant (uppercut) (Gong Bu Pao quan)

- Coup de pied direct (Dian Tui)

Le candidat devra contre-attaquer en utilisant 1 technique de jambes (Tui), et 1 technique de poing, une projection (Shuai), et deux techniques de clés (Na).

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### ***UV 5 : Assaut technique ou avec arme***

Pour l'UV 5 le candidat a le choix d'opter pour soit :

- Un assaut technique selon les règles du Sanshou
- Un assaut technique selon les règles du Duanbing ou Changbing.

#### ***Sanshou ou Duanbing / Changbing***

Il est demandé un assaut technique afin d'évaluer les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 minutes maximum.

#### **Mode opératoire**

Les candidats devront se munir de leur matériel : épée et/ou bâton en mousse (avec un partenaire).

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaques que de défenses.

**FFaemc**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4<sup>ème</sup> DUAN EXTERNE

L'examen du 4<sup>ème</sup> Duan Changquan ou Nanquan est composé de de **4 UV** notées chacune sur **30**. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1** : Techniques de base avec arme (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- **UV 2** : Formes (Taolu)
- **UV 3** : Applications Taolu (Gong Fang Taolu)
- **UV 4** : Applications martiales (Gong Fang Ji Shu)

### **UV 1 – Techniques de base avec arme (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)**

Il est demandé 6 techniques de base en aller simple sur six pas en avançant.

Le candidat exécute 3 séries techniques enchainées, composées de 4 mouvements comprenant au moins 1 technique de jambes et une technique de bras. Les candidats exécutent les séries en aller-retour.

### **UV 2 : Formes – Taolu**

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) dont une à mains nues et une avec arme longue ou courte. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 32 mouvements et de 48 mouvements.

### **UV 3 : Applications Taolu – Gong Fang Taolu**

Le candidat devra présenter 3 applications martiales de son taolu mains nues et 3 applications martiales de son taolu d'arme.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### **UV 4 : Applications martiales – Qin-Na-Shu**

Pour les applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu), 6 techniques sont requises parmi la liste ci-dessous :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Étranglement sur le cou de face
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Saisie de l'épaule et de la hanche simultanée

En complément le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. 2 défenses sur attaques sont à réaliser.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.



## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5<sup>ème</sup> DUAN EXTERNE

L'examen du 5<sup>ème</sup> Duan est composé de 4 épreuves réparties en **4 UV** notées chacune sur **30**. Les épreuves sont les suivantes :

- **UV 1** : Techniques de base avec armes courtes et armes longues (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)
- **UV 2** : Formes (Taolu)
- **UV 3** : Applications Taolu armes courtes et armes longues (Gong Fang Taolu)
- **UV 4** : Assauts avec armes

### ***UV 1 – Techniques de base avec avec armes courtes et armes longues (Jibengong) et enchaînements (Zuhelianxi)***

Il est demandé 6 techniques de base en aller simple sur six pas en avançant avec une arme longue et une arme courte.

Le candidat exécute 3 séries techniques enchainées, composées de 5 mouvements avec une arme longue et une arme courte. Les candidats exécutent les séries en aller-retour.

### ***UV 2 : Formes – Taolu***

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) dont une à mains nues, une avec arme courte et une avec arme longue. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 32 mouvements et de 48 mouvements.

### ***UV 3 : Applications Taolu – Gong Fang Taolu***

Le candidat devra présenter 6 applications martiales de son taolu, 3 sur arme courte et 3 sur arme longue.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### ***Qin-Na-Shu***

Pour les applications martiales sur saisies (Qin-Na-Shu), 6 techniques sont requises parmi la liste ci-dessous :

- Saisie directe ou croisée d'un poignet
- Saisie des deux poignets
- Saisie du revers (à une ou deux mains)
- Étranglement sur le cou de face
- Saisie latérale d'une épaule
- Encerclement de face (bras pris)
- Encerclement arrière (bras pris)
- Saisie de l'épaule et de la hanche simultanée

En complément, le candidat devra riposter sans connaître la technique de poing ou la technique de jambe utilisée. 2 défenses sur attaques sont à réaliser.

Le candidat se place de face en position debout et le partenaire dans la position réglementaire d'attaquant : Zhangjia ban mapu et lance son attaque sans prise de distance.

#### ***UV-4 : Assauts avec arme en mousse***

Il est demandé aux candidats deux assauts souples, une en arme courte (Duanbing) et un en arme longue (Changbing) afin d'examiner les qualités techniques (défensives et offensives) des deux candidats.

La durée de chaque assaut est de deux minutes maximum.

##### **Mode opératoire**

Les candidats devront se munir de leur matériel : épée et/ou bâton en mousse (avec un partenaire).

Le candidat devra montrer sa combativité et la maîtrise des techniques tant d'attaques que de défenses.



FFAEMC

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6<sup>ème</sup> DUAN EXTERNE

---

L'examen du 6<sup>ème</sup> Duan est composé de 4 UV notées chacune sur 30. Les épreuves sont les suivantes :

- UV 1 : Forme codifiée à main nues (Taolu)
- UV 2 : Formes codifiées avec armes (Taolu)
- UV 3 : Applications martiales des formes (Gong Fang Taolu)
- UV 4 : Expression écrite

### ***UV 1 : Forme codifiée à mains nues – Taolu***

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) à mains nues. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 50 mouvements.

### ***UV 2 : Forme codifiée avec armes – Qixie Taolu***

Le candidat réalise 2 formes codifiées (Taolu) avec 2 armes différentes de son choix. Il peut choisir une forme issue des épreuves des compétitions IWuF qui devra comporter au minimum 48 mouvements.

### ***UV 3 : Applications martiales des formes codifiées – Gong Fang Taolu***

Le candidat devra présenter 3 applications martiales de chacun des Taolus présentés mains nues et avec armes.

Chaque application sera précédée de son explication donnée par le candidat.

### ***UV 4 : Expression écrite***

Le candidat doit réaliser une expression écrite sur les actions qu'il a menées et qui ont participé au rayonnement du Wushu. Une des actions sera développée. L'expression écrite fera au minimum deux pages et demi (typo 12) et sera suivie d'une soutenance orale (20 min.) devant un jury. L'ensemble sera noté sur 30.

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## ANNEXE DES ÉPREUVES DE TAOLU INTERNE

### Liste des Taolu par Duan et par style recommandé

Le candidat peut choisir des formes dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous, le candidat peut effectuer des taolu dans différents styles pour un même Duan.

Le programme des vétérans doit être adapté par rapport à l'âge

### JIBENGONG POUR UV 1 – 1<sup>ER</sup> DUAN

Positions de base (Bu fa)	
Position arc et flèche	Gong
Position cavalier	Ma bu
Position pas vide	Xubu
Position Pas rasant	Pu bu
Position du pas assis	Xie bu

Techniques de mains (Shou fa)	
Coup de poing direct	Chong quan
Coup de poing Crochet	Guan quan
Coup de poing en remontant (uppercut)	Chao quan
Coup de poing descendant (marteau)	Pi quan
Coup de poing pouce vers le haut	Li quan
Coup de Paume directe	Tui zhang
Coup du tranchant de la paume	Kan zhang
Coup de paume Descendant (marteau)	Pi zhang
Coup de paume piquer aux yeux	Chuan zhang
Main en forme de bec d'oiseau	Gou

Techniques de jambes (Tui fa)	
<b>Jambe tendue</b>	
Coup de pied de face tendu	Zheng ti tui
Coup de pied de côté tendu	Ce ti tui
Coup de pied de face frappé	Dan bai jiao
Coup de pied extérieur/intérieur	Li he tui
Coup de pied intérieur/extérieur	Wai bai tui
<b>Jambe fléchie</b>	
Coup de pied élastique	Tantui
Coup de talon	Deng tui
Coup de pied latéral	Ce chuai tui
Coup de pied circulaire	Bian tan tui



## JIBENGONG POUR UV 1 – 2<sup>ÈME</sup> DUAN

<b>Positions de base (Bu fa)</b>	
Position pas accroupi	Gui bu
Position chevaucher le dragon	Qi long bu
Position du papillon	Dan die bu
Position pas demi-cavalier	Ban ma bu
Position du pas enlacé	Zuo ban pu

  

<b>Techniques de mains (Shou fa)</b>	
Coup de poing du revers	Liao quan
Coup de poing descendant	Gua qai quan
Coup de poing vers le bas	Zai quan
Coup de poing comme sur une enclume	Za quan
Coup de paume vrillée vers le haut	Liang zhang
Coup de paume en remontant	Sao zhang
Piquer avec les doigts	Cha zhang

  

<b>Techniques de jambes (Tui fa)</b>	
Balayage avant	Qian sao tui
Balayage arrière	Hou sao tui
Coup de pied latéral retourné	Hou ce chuai tui
Coup de pied circulaire retourné	Hou bai tui
Coup de pied parapluie	Xuan Ze

  

<b>Quelques techniques de bâton (Gun)</b>	
Tourner horizontalement le bâton vers la gauche ou la droite, le bâton restant au moins à hauteur de poitrine, la force atteignant le bout du bâton.	Ping lun gun
Frapper verticalement de haut en bas avec le bout du bâton, la force atteignant la partie antérieure du bâton.	Pi Gun
Faire un tour avec le bâton horizontalement au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la partie antérieure du bâton.	Yun Gun
Faire bondir par une force courte et élastique le bout du bâton vers le haut ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de bâton.	Beng Gun
Tourner en rond le bout ou le manche du bâton vers la gauche ou la droite ; le bâton ne dépasse pas la hauteur des épaules et reste au-dessus des genoux ; la force atteint le bout ou le manche du bâton.	Jiao Gun
Piquer le bout ou le manche du bâton vers l'avant, la force atteignant le bout ou le manche de celui-ci.	Chuo Gun

Tourner verticalement le bâton des deux côtés du corps en frôlant celui-ci.	Wu hua Gun
Tourner le bâton en le montant verticalement des deux côtés du corps ; le bâton doit frôler le corps et la vitesse de rotation doit être rapide.	Ti liao hua Gun

## ATTAQUES BÂTON POUR UV 5 – 2<sup>ÈME</sup> DUAN

Attaques bâton	
Frappe verticale avec le bâton	Pi gun
Frappe horizontale avec le bâton	Ping lun gun
Piquer avec le bâton	Chuo gun

## JIBENGONG POUR UV 1 – 3<sup>ÈME</sup> DUAN

Techniques de coude (Zhou fa)	
Pousser avec le coude	Ding zhou
Coup de coude à la tempe	Pan zhou

Sauts (Tiao yue dong zuo)	
Saut jambe tendue frappée	Teng kong fei jiao
Saut coup de pied en ciseaux	Teng kong jian tan
Saut tourbillon	Xuan feng jiao
Saut coup de pied lotus	Teng kong bai lian jiao
Saut tourbillon tombé au sol	Shuan shen teng kong li he tui
Saut papillon	Xuan zi
Saut double coup de pied latéral tombé	Teng kong shuang ce chuai tui

Quelques techniques de sabre (Dao)	
Piquer vers l'avant : piquer le sabre vers l'avant, la force atteignant la pointe du sabre ; le bras et le sabre s'alignent.	Ci Dao
Enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la droite vers la gauche des épaules en frôlant le corps.	Chan tou
Enrouler le sabre vers la droite : en baissant la pointe de l'instrument vers le bas, tourner celui-ci de la gauche vers la droite des épaules en frôlant le corps.	Guo nao
Fendre : en élevant le sabre, fendre vers le bas avec celui-ci, la force atteignant le tranchant du sabre.	Pi Dao

Couper à l'horizontal : en plaçant le sabre à l'horizontal, déplacer celui-ci vers la gauche ou la droite ; le geste ne doit ni dépasser la tête ni descendre plus bas que les épaules ; la force atteint la lame.	Zhan Dao
Piquer en cercle la pointe du sabre, de haut en bas, vers l'arrière, à deux côtés du corps en frôlant le corps, la force atteignant la partie antérieure de la lame.	Gua Dao
Tourner le sabre à l'horizontale au-dessus de la tête ou devant le visage, la force atteignant la lame.	Yun Dao
Tourner le sabre dans l'axe du poignet, devant et derrière le corps, la force atteignant la lame.	Bei hua Dao

### TYPE DE SAISIES POUR UV 5 – 3<sup>ÈME</sup> DUAN

Type de saisies
Saisie au poignet (directe ou inversée)
Saisie du bras
Saisie à l'épaule
Saisie au cou
Ceinturage arrière
Étranglement arrière

### JIBENGONG POUR UV 1 – 3<sup>ÈME</sup> DUAN

Quelques techniques d'épée (Jian)	
Pique : étendre l'épée vers l'avant, la force atteint la pointe de l'épée, le bras et le corps de l'épée forment une ligne droite.	Ci jian
Faire des cercles verticaux avec l'épée de haut en bas et des deux côtés du corps ; la force atteint le corps de l'épée.	Gua jian
Faire des cercles verticaux avec l'épée de bas en haut et des deux côtés du corps ; la force atteint la partie antérieure de l'épée.	Liao jian
Utiliser la force du poignet pour pointer l'épée vers le bas ; la force atteint la pointe de l'épée.	Dian jian
Fendre de haut en bas avec l'épée, la force atteignant le corps de l'épée.	Pi jian
Dresser l'épée avec la force du poignet, la force atteignant la pointe de l'épée.	Beng jian
Placer diagonalement l'épée vers le haut ou le bas, la force atteignant la lame.	Jié jian
En utilisant l'axe du poignet, tourner verticalement l'épée à gauche et à droite, la force atteignant ainsi la pointe de l'épée.	Jianwan hua

<b>Quelques techniques de lance (Qiang)</b>	
Tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la droite, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.	Lan qiang
Tourner en demi-cercles le bout de la lance vers la gauche, le niveau de la lance doit se maintenir entre la tête et la taille, la force atteignant la partie antérieure de la lance.	Na qiang
Piquer la lance vers l'avant, la force atteignant le bout de l'instrument ; la main arrière doit rejoindre la main de devant.	Zha qiang
Glisser la lance entre les mains à hauteur du cou, de la taille ou du bras.	Chuan qiang
Faire bondir avec la force élastique la pointe de la lance vers le haut, ou vers les deux côtés, la force atteignant le bout de la lance.	Beng qiang
Pointer vers l'avant avec la pointe de la lance, la force atteignant le bout de l'instrument.	Dian qiang
Faire pivoter rapidement et verticalement la lance à gauche et à droite du corps en frôlant celui-ci.	Wu hua qiang
Frapper de bas en haut avec le manche de la lance, la force atteignant le bout du manche.	Tiao ba

#### **TYPE DE SAISIES POUR UV 4 – 4<sup>ÈME</sup> DUAN**

<b>Type de saisies</b>
Saisie au poignet directe
Saisie au poignet opposée
Saisie du poignet à deux mains
Saisie des deux poignets par devant
Saisie du poignet par derrière
Saisie du bras
Saisie à l'épaule
Saisie à la ceinture
Saisie au revers
Saisie au cou
Ceinturage arrière
Étranglement arrière avec l'avant-bras

#### **ATTAQUES AU DUANBING POUR UV 4 – 5<sup>ÈME</sup> DUAN**

<b>Attaques au Duanbing</b>
Attaque de haut en bas
Attaque latérale de l'extérieur vers l'intérieur
Attaque latérale de l'intérieur vers l'extérieur
Attaques en pique

## ARMES DU TAOLU EXTERNE

Armes simples	
Épée	Jianshu
Sabre	Daoshu ou Nandao
Bâton	Gunshu ou Nangun
Lance	Qiangshu
Hallebarde	Dadao ou Pudao
Béquille	Guai zi
Bouclier	Dun pai
Long sabre	Miao dao
Crochet	Gou Epée
Bâton court	Bian gan
Hallebarde ailes de papillon	Die yi dao
Fourche	San tou cha
Longue hache	Kai shan fu
Pelle	Chan dao
Épée à deux mains	Shuang shou jian
Massue à dents de loup	Lang ya bang
Canne de Shaolin	Shaolin zhan
Banc	Ban deng
Parapluie	San
Sabre à deux mains	Zhan ma dao
Hache	Ban Fu

Armes doubles	
Paire de poignards	Shuang bi shou
Dards « Emei »	Emei ci
Double crochets	Shuang gou
Paire de sabres	Shuang dao
Paire d'épées	Shuang jian
Paire de lances	Shuang qiang
Double bâton court	Shuang bian gan
Double béquille	Shuang guai zi
Paire de croissants de lune	Shuang yue liang dao
Double marteaux	Shuang xi gua chui
Double haches	Shang pian shuang fu
Double fléau à deux sections	Shuang liang jie gun
Double poignard trident	Shuang gen
Double pointes du juge	Shuang Pan guan bi

Armes flexibles (articulées)	
Fléau	Chang shaozi
Bâton à deux sections (Nunchaku)	Liang jie gun
Tri-bâton	San jie gun
Chaîne à neuf sections	Jiu jie bian
Corde munie d'un dard	Sheng biao
Étoile filante	Liu xing chui
Cravache	Fu chen
Éventail	Shan
Fouet	Bian zi
Fouet chaîne	Qilin



**FFaemc**

arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## LISTE DES TAOLU PAR DUAN ET PAR STYLE RECOMMANDÉ

Le candidat peut choisir des Taolu dans la liste de son école ou dans la liste des taolu des styles ci-dessous.

Le candidat peut effectuer des Taolu dans différents styles pour un même Duan.

### 1<sup>er</sup> Duan

Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Chuji (32 mouvements)	Chuji (32 mouvements)	Ha Fu Gau Cha kuen – Tigre noir – Hei hu jiao – Cha	Shaolin Tong bei quan
Zhongji (50 mouvements)	Zhongji (50 mouvements)	Dore Kwan Kuen – La boxe qui évite la force directe – Dou gan	Luohan Shi Ba shou
		Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng Bu	Bao quan
		Sab Pa Sao kuen – La forme des 18 vieillards – Shi ba shou	He quan
			Xiao Hong quan
Cha Quan	Zui Quan	Pak Mei	
Yi lu Zi mu – La mère et le fils	Zui luohan – Les Arhats ivres	Sap Dij Kune – Le poing de l'idéogramme	
Er lu Xing shou – Les mains mobiles	She xing diao shou – Le serpent combiné au chat	Tan Fat Kune – Le poing du simple Bouddha	
	Zui quan non imposé (moderne)	Sap Pa Fong Tzang – les 18 moines fous	

arts énergétiques  
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## 2<sup>ème</sup> Duan

	Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Mains nues	Zhongji (50 mouvements)	Zhongji (50 mouvements)	Bung bo kuen – Les pas explosifs – Beng bu	Luohan Duan Da
	Guiding 1	Guiding 1	Chap choy kuen – Forme des poings marteaux – Cha chui quan	Pao quan
				Xiao Hong quan
Bâton - Gun	Chuji (32 mouvements)	Chuji (32 mouvements)	Luk Hap Kuan – Bâton des six harmonies – Liuhe gun	Shaolin Feng mo gun
	Zhongji 50 mouvements	Zhongji 50 mouvements	Fook Fu Kwan Yarn Kuan – Bâton qui capture et apprivoise le tigre – Fu Hu Gun Yang Gun	Shaolin Yin Shou gun
	<b>Cha Quan</b>	<b>Zui Quan</b>	<b>Pak Mei</b>	
Mains nues	Er lu Xing shou Les mains mobiles	Zui tang lang La mante ivre	Tan Fat Kune – Le poing du simple Bouddha	
	San lu Fei jiao Les pieds volants	Hou quan Le singe	Sap Pa Fong Tzang – Les 18 moines fous	
			Kao Bou Toy – Les 9 pas qui poussent	
Bâton - Gun	Zui gun Bâton ivre	Um Ying Poon Long Gwan Les 5 éléments qui enroulent le bâton du dragon	Zui gun Bâton ivre	

arts énergétiques  
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU



### 3<sup>ème</sup> Duan

	Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Mains nues	Guiding 1	Guiding 1	Darn Chap Far kuen – Planter la fleur – Dan cha hua quan	Ying zhua quan
	Guiding 2	Guiding 3	Jeet kuen – La boxe des éléments – Jie quan	Long quan
				Da Hong quan
Sabre-Dao	Chuji (32 mouvements)	Chuji (32 mouvements)	Mui Far Chi Ng Darn Do – Sabre des 5 méridiens de la fleur du prunier – Mei Hua zi wu dao	Shaolin Dan Dao
	Zhongji (50 mouvements)	Zhongji (50 mouvements)	Pak Qua Darn Do – Sabre des huit diagrammes – Ba gua darn dao	Shaolin Mei Hua Dao
	<b>Cha Quan</b>	<b>Zui Quan</b>	<b>Pak Mei</b>	
Mains nues	San lu Fei jiao – Les pieds volants	(4 premiers) Zui ba xian Zhang shi – Les huit immortels ivres style Zhang	Kao Bou Toy – Les 9 pas qui poussent	
		(4 premiers) Zui ba xian Peng shi – Les huit immortels ivres style Peng		
	Si lu Shing peng – Essor et paix	She xing quan – Le serpent	Tsat Tim Muy Fa – 7 pétales de la fleur de prunier	
Sabre-Dao	Wu hu duan men dao – Sabre des 5 tigres brisant la porte	Zui dao – Sabre Ivre	Ying Tseng Too – Sabre de la jeune hirondelle	

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

## 4<sup>ème</sup> Duan

	Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Mains nues	Guiding 2	Guiding 3	Darn Chap Far kuen – Planter la fleur – Dan cha hua quan	Shaolin Tang Lang quan
	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Mui Far Low kuen – La forme de la fleur du prunier – Mei hua lu quan	Qi Xin quan
Armes	Chuji Jianshu (32 mouvements)	Nandao Guiding 1	Sam choy gim – Epée des trois ambitions – San Chai Jian	Damo jian
	Zhongji Jianshu (50 mouvements)	Nangun Guiding 1	Ng Fu Cheong – Lance des cinq tigres – Wu hu qiang	Shaolin Guiding Jian
	Chuji Qiangshu (32 mouvements)			Shi san Qiang
	Zhongji Qiangshu (50 mouvements)			Shaolin Guiding Qiang
	Cha Quan	Zui Quan	Pak Mei	
Mains nues	Si lu Sheng ping – Essor et paix	(4 derniers) Zui ba xian Zhang shi – Les huit immortels ivres style Zhang	Tsat Tim Muy Fa – 7 pétales de la fleur de prunier	
	Wu lu Guan dong – L'est des passes	(4 derniers) Zui ba xian Peng shi – Les huit immortels ivres style Peng	Siu Lohon Kune – Le petit disciple du Bouddha	
Armes	Kun wu jian – Epée cha quan	Zui jian Zhang shi – Epée ivre style Zhang	Tai Lin Wan Kim – La grande épée enchainée	
	Suo huo qiang Beijing shi – Transpercer la gorge (courant de Pékin)	Zui jian Peng shi – Epée ivre style Peng		
	Suo huo qiang Shandong shi – Transpercer la gorge (Courant de Shandong)	Zui qiang Zhang shi – Lance ivre style Zhang	Suo huo qiang Shandong shi – Transpercer la gorge (Courant de Shandong)	

## 5<sup>ème</sup> Duan

	Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Mains nues	Guiding 3	Optionnel avec difficultés	Sern chap far kuen – Planter la fleur en double – Shuang cha hua quan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel avec difficultés	Optionnel sans difficultés	Sam lo yare yue kuen – 3 <sup>ème</sup> section de la boxe résumé – San lu zhai yao quan	Qi Xin quan
Armes	Jianshu Guiding 1	Nandao Guiding 1	Yin ching darn do – Sabre Yin ching – Yin qing dan dao	Shaolin Guiding Dao
	Gunshu Guiding 1	Nangun Guiding 1	Ng long pak qua kwan – Bâton des huit diagrammes – Wu lang ba gua gun	Shaolin Guiding Gun
	Daoshu Guiding 1	Nandao Guiding 3	Mui far cheong – Lance de la fleur du prunier – Mei hua qiang	Shaolin Guiding Jian
	Qiangshu Guiding 1	Nangun Guiding 3	Shuen fum darn au – Simple crochet tourbillonnant – Xuan fen dan gou	Shoalin Guiding Qiang
			Darn ma do – Hallebarde coupant du cheval – Zhang ma da dao	Pu Dao (Petite Hallebarde)
				Da (Guan) Dao (Grande Hallebarde)
				Chan Dao (Pelle)
				Shan (éventail)
				Jiu jie bian (chaîne à 9 sections)
	<b>Cha Quan</b>	<b>Zui Quan</b>	<b>Pak Mei</b>	
Mains nues	Wu lu Guan dong – L'est des passes	Zui hou – Le singe ivre	Siu Lohon Kune – Le petit disciple du Bouddha	
	Lio lu Duan da - Embuscade		Um Zhao Gum Long – 5 griffes du dragon d'or	
Armes	Pu dao Beijing shi – Petite Hallebarde courant Beijing	Zui qiang Zhang shi – Lance ivre style Zhang	Tcho sao muy fa Tcheurn – Lance main gauche de la fleur de prunier	
	Pu dao Shandong shi – Petite Hallebarde courant Shandong	Zui qiang Peng shi – Lance ivre style Peng		

## 6<sup>ème</sup> Duan

	Chang Quan	Nan Quan	Qi Xing Tang Lang Quan	Shaolin Quan
Mains nues	Optionnel avec difficultés	Optionnel avec Difficultés	Yee lo pak yuen kuan yin – Routine 2 du singe blanc qui recherche un festin – Yin er lu bai yuan yan	Shaolin Guiding quan
	Optionnel sans difficultés	Optionnel sans Difficultés	Mui far kuen- Le poing de la fleur du prunier – Mei hua quan	Chang Hu Xin Yi Men
				Zui quan
Armes	Jianshu Guiding 2	Nandao Guiding 3	Pa kua sern au – Double crochets des huit trigrammes – Bagua shuang gou	Shuang Qiang (Double lances)
	Gunshu Guiding 2	Nangun Guiding 3	Luk hap sern do – Double sabres des six harmonies – Liu he shuang dao	Shuang Dao (Double sabres)
	Daoshu Guiding 2	Nandao optionnel avec difficultés	Gwan tong sern do – Grande forme double sabres – Gun tang shuang dao	Shuang Yue (Croissants de Lune)
	Qiangshu Guiding 2	Nangun optionnel avec difficultés	Chut sin sern choy – Double marteaux des sept étoiles – Qi xing shuang xi gua chui	Shuang Shui (Double Massues)
		Sern bei sao – Double dagues – Shuang bi shou	Shuang Bi Shou (Poignards)	
			Shuang Jiu jie bian (Double chaîne à 9 sections)	
	<b>Cha Quan</b>	<b>Zui Quan</b>	<b>Pak Mei</b>	
Mains nues	Lio lu Duan da - Embuscade	Zui Wu song tuo kao – Wu song ivre se démenotte	Um Zhao Gum Long – 5 griffes du dragon d'or	
	Qi lu Meihua – Fleur de prunier		Soy Sam Sing – Briser les 3 étoiles	
	Ba lu Lian huan – Anneaux enchainés			
Armes	Shuang gou – Double épée crochet	Da sheng hou gun – Bâton du roi singe	Seung Too – Double sabres	



arts énergétiques  
et martiaux chinois

---

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU

La FFAEMC étant une fédération française, les épreuves sont passées en français. Cependant le Wushu sportif étant issu directement de la fédération internationale de Wushu (IWuF), la connaissance des termes chinois peut être utile.

## TAOLU EXTERNE

### TECHNIQUES DE MAINS

#### Les formes : SHOUXING

Poing	Quan
Doigt	Zi
Paume	Zhang
Griffe	Zhua
Crochet	Gou
Bras	Qiao

#### Techniques de poing : QUANFA

Coup de poing direct	Chong quan
Coup de poing en marteau	Pi quan
Coup de poing claqué dans la main	Za quan
Coup de poing uppercut	Chao quan
Coup de poing ascendant	Liao quan

#### Techniques de paume : ZHAN FA

Coup de paume direct	Tui zhang
Coup de paume descendante	Pi zhang
Coup de paume remontante	Liao zhang
Coup de paume claqué au sol	Pai zhang
Coup de paume relevé	Tiao zhang
Coup de paume au-dessus de la tête	Lian zhang

#### Techniques de crochet : GOU FA

Crochet vers le haut	Zheng gou
Crochet vers le bas	Fan gou

## POSITIONS ET DÉPLACEMENTS

Les positions : BU XING	
Arc et flèche avant	Gong bu
Cavalier	Ma bu
Pas vide	Xu bu
Pas assis	Xié bu
Pas rasant	Pu bu

Postures complémentaires	
Pas pointé	Ding bu
Demi- cavalier	Ban ma bu
Pas en T	Ding zi bu
Pas pointé en avant	Qian dian bu
Pas pointé en arrière	Hou dian bu

Les déplacements : BU FA	
Pas avancé	Shang bu
Pas reculé	Tui bu
Pas croisé arrière	Cha bu
Pas croisé avant	Gaī bu
Pas trépignant	Ta bu
Pas sauté sur une jambe	Zhong bu

## LES TECHNIQUES DE JAMBES : TUI FA

ZHI BAI XING TUI FA : 1 <sup>er</sup> groupe	
Coup de pied de face	Zheng ti tui
Coup de pied de face croisé	Xié ti tui
Coup de pied de côté	Ce ti tui
Coup de pied croisant extérieur	Wai bai tui
Coup de pied croisant intérieur	Li he tui
Coup de pied arrière	Hou liao tui

<b>ZHI BAI XING TUI FA : 2<sup>ème</sup> groupe</b>	
Coup de pied direct en pointe	Tan ti
Coup de pied direct en talon	Deng ti
Coup de pied direct pointé	Dian tui

<b>ZHI BAI XING TUI FA : 3<sup>ème</sup> groupe</b>	
Coup de pied direct mains levées	Shuang dan pai jiao
Coup de pied direct inverse	Xié pai jiao
Coup de pied intérieur	Li he pai jiao

<b>ZHI BAI XING TUI FA : 4<sup>ème</sup> groupe</b>	
Balayage avant	Qian sao tui
Balayage arrière	Hou sao tui

<b>Autres</b>	
Enchaînement codifié	Taolu
Techniques de base	Ji ben gong
Enchaînement	Zu he Lian xi
Application	Gong Fang
Travail des armes	Qi Xié
Tenue de Wushu	Wushu yifu
Salle de Wushu	Wushu guan
Pratiquant de Wushu	Lianwu
Professeur	Laoshi
Maître	Sifu

arts énergétiques  
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU



## TAOLU INTERNE

Parer	Peng
Tirer	Lü
Presser	Ji
Appuyer	An
Tordre	Cai
Séparer	Lie
Coude	Zhou
Épau	Kao
Séparer la crinière du cheval	Ye Ma Fen Zong
Brosser le genou.	Lou Xi Ao Bu
Coup de pied direct en talon	Deng Jiao
Les mains comme les nuages	Yun Shou
Simple fouet	Dan Bian
la fille de jade	Yu Nu Chuan Suo
Double poing tonnerre	Shuang Feng Er
Le serpent qui rampe	XiaShi Du Li
Repousser le singe	Dao Juan Gong
Coup de pied direct avec impact	Dan Pai Jiao
Appuyer et repousser	An she
Reculer et tirer	Tui bu Lü ji shi
Pas de l'arc et piquer de paume	Gong Bu Cha Zhang

faemc

arts énergétiques  
et martiaux chinois

TAICHI CHUAN • QIGONG  
KUNGFU • WUSHU